<p>Charla: MES DEL MEDIO AMBIENTE – JUNIO VERDE. Disertante: Rocio Pereira</p>
<p>Unidad: 01</p>
<p>Tema: Mindfulness y Consumo Responsable. El poder de decidir.</p>
<p>Fundamentación: Las personas estamos constantemente expuestas a caer en un bucle de satisfacción-insatisfacción que nos empuja a adquirir nuevos artículos y servicios y a mantener nuestra mente en estados aleatorios de consumo o producción. Este tipo de comportamiento aumenta el sufrimiento y el malestar individual y colectivo, en beneficio de un crecimiento económico irracional e insostenible. El desarrollo de la práctica de Mindfulness permite a las personas que tomen parte de manera consciente de sus proyectos vitales y que puedan aplicar los beneficios de la atención plena al servicio de su bienestar físico, emocional y psicológico.</p>
<p>Objetivos Generar conciencia sobre el Consumo Responsable.</p>
<p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué es Junio verde? ❖ ¿Por qué Junio verde? ❖ ¿Qué es mindfulness? ❖ ¿Qué es consumo responsable? ❖ ¿Cómo se relacionan ambos conceptos? ❖ 10 preguntas para ejercer el poder del Consumo Responsable ❖ Recomendaciones para actuar frente al cambio climático desde nuestro papel de consumidores
<p>Saberes previos necesarios: ninguno.</p>
<p>Conceptos clave: Generar conciencia, Consumo responsable, Mindfulness, Cambio Climático.</p>
<p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar la charla. - Hacer un ejercicio de respiración con el objetivo de aumentar la concentración, tomar conciencia de nuestro poder de decisión y reducir el estrés. - Entrega de plantines.
<p>Recursos Charla por TEAMS. Plantines con un flyer digital con un instructivo de cómo plantar.</p>
<p>Evaluación: Cantidad de participantes.</p>